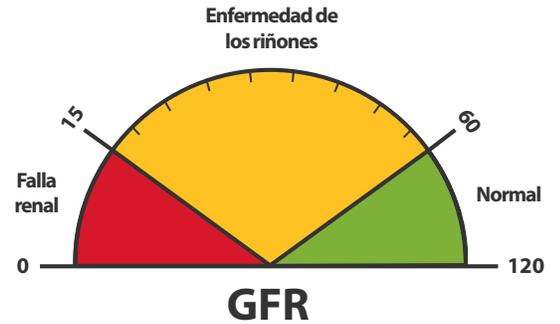


¿Le funcionan bien sus riñones?

Explicación de los resultados de las pruebas de los riñones

El _____ , la función de sus riñones o GFR fue de _____ .
fecha

- Un GFR de 60 o *más* significa que la función de sus riñones es normal.
- Un GFR de *menos de* 60 puede significar que usted tiene una enfermedad crónica de los riñones.
- Un GFR de 15 o *menos* puede significar falla renal.



¿Qué significa GFR?

GFR son las siglas en inglés de la prueba de sangre que ayuda a medir como trabajan o funcionan los riñones. El índice de filtración glomerular (“glomerular filtration rate”) nos dice si los riñones están filtrando bien los desechos de la sangre.

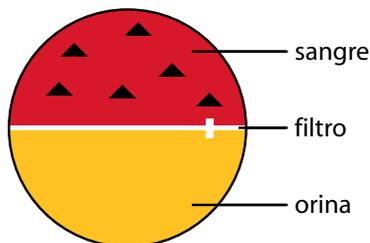
El _____ , su nivel de albúmina en la orina fue de _____ .
fecha

- Un nivel de albúmina en la orina de *menos de* 30 es normal.
- Un nivel de albúmina en la orina de 30 o *más* puede significar que usted tiene una enfermedad crónica de los riñones.

¿Qué es la albúmina en la orina?

La albúmina es una proteína que se encuentra en la sangre. Un riñón sano no permite pasar la albúmina a la orina. Un riñón dañado deja pasar un poco de albúmina a la orina. Mientras menos albúmina tenga en la orina, ¡mejor!

En un riñón *saludable*



En un riñón *dañado*



El _____ , su presión arterial fue de _____ .
fecha

Mantener la presión arterial por debajo de 130/80 puede proteger sus riñones.

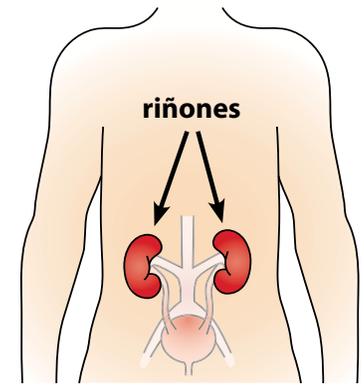
¿Qué hacen los riñones?

Usted tiene dos riñones. Su trabajo principal es filtrar los desechos y el exceso de agua en la sangre y eliminarlos del cuerpo en forma de orina.

¿Cómo se comprueba si los riñones funcionan bien?

Hay dos pruebas que comprueban si usted tiene enfermedad de los riñones.

- Una prueba de sangre que mide el GFR nos dice si los riñones están filtrando bien los desechos.
- Una prueba de orina que mide la albúmina nos dice si hay daño en los riñones.



¿Por qué es importante hacerse un examen de los riñones?

La enfermedad de los riñones no tiene síntomas. Es por eso que es importante que le examinen los riñones. Esto es particularmente importante para las personas que padecen de diabetes, presión arterial alta o alguna enfermedad del corazón, ya que estos problemas médicos pueden dañar los riñones.

¿Qué pasa cuando se tiene la enfermedad de los riñones?

La enfermedad de los riñones se puede tratar. Mientras más pronto sepa que tiene los riñones dañados, más rápido puede obtener un tratamiento que le ayudará a retrasar o prevenir el fallo renal. El tratamiento de la enfermedad de los riñones también puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón.

Los objetivos del tratamiento son:

- Evitar que su GFR baje.
- Bajar su nivel de albúmina en la orina.

Cualquiera que sea el resultado de sus pruebas, es importante que usted:

- Mantenga su presión arterial por debajo de 130/80.
- Mantenga el azúcar en la sangre y el colesterol en la sangre en sus niveles ideales.
- Reduzca la cantidad de sal que consume y coma saludablemente para proteger su corazón.
- Haga ejercicio.
- Deje de fumar.
- Tome sus medicamentos como le dice su médico.

Notas: _____

Para más información, visite www.nkdep.nih.gov o llame al 1-866-454-3639 (1-866-4-KIDNEY).

El Programa Nacional de Educación sobre la Enfermedad de los Riñones (NKDEP, por sus siglas en inglés) es una iniciativa de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés).



U.S. Department of Health
and Human Services
National Institutes of Health

Para los proveedores de atención médica

Cómo educar a los pacientes sobre la enfermedad crónica de los riñones

Cuatro conceptos y temas de conversación clave

1 Hable con los pacientes sobre los riñones, la enfermedad crónica de los riñones y su riesgo de presentar esta enfermedad.

¿Qué es la enfermedad crónica de los riñones? La enfermedad crónica de los riñones significa que los riñones están dañados y es posible que ya no filtren la sangre de manera adecuada. Este daño se produce a lo largo de varios años. A medida que aumenta el daño renal, a los riñones les resulta más difícil mantener al cuerpo sano. Por lo tanto, podría ser necesario comenzar con un tratamiento de diálisis o realizar un trasplante de riñón.

¿Cómo puedo reducir el riesgo de desarrollar la enfermedad crónica de los riñones? Los pasos que usted sigue para controlar la diabetes y la presión arterial alta también le ayudan a proteger los riñones. Mantener una dieta saludable, dejar de fumar y hacer ejercicio son todos pasos importantes.

2 Informe a los pacientes sobre la importancia de los exámenes y cómo se diagnostica la enfermedad crónica de los riñones.

¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad crónica de los riñones? La mayoría de las personas con enfermedad crónica de los riñones no presentan ningún síntoma hasta que sus riñones están a punto de fallar. La única manera de saber si usted tiene enfermedad crónica de los riñones es haciéndose los exámenes. Cuanto más temprano se detecta la enfermedad de los riñones, más pronto se puede comenzar con el tratamiento y tomar medidas para mantener los riñones sanos por más tiempo.

¿Cómo se detecta la enfermedad crónica de los riñones? La enfermedad crónica de los riñones se puede detectar mediante análisis de sangre y orina. Puesto que usted corre el riesgo de presentar la enfermedad crónica de los riñones, debe hacerse los siguientes exámenes de manera regular:

GFR—análisis de sangre que mide la cantidad de sangre que filtran los riñones por minuto. Esto se conoce como el índice de filtración glomerular (o GFR, por sus siglas en inglés).

Proteína en la orina—análisis que detecta la presencia de proteína en la orina. Cuando los filtros de los riñones se dañan, puede producirse una fuga de proteína a la orina.

3 Explique el progreso natural de la enfermedad crónica de los riñones y los principios básicos del tratamiento.

¿Se puede mejorar la enfermedad crónica de los riñones? Por lo general, la enfermedad crónica de los riñones no mejora, es más, podría empeorar. El tratamiento ayuda a demorar el avance de la enfermedad y a mantener los riñones sanos por un período de tiempo más largo.

¿Cómo se trata la enfermedad crónica de los riñones? El tratamiento consiste en mantener la presión arterial por debajo de 130/80, consultar a un especialista en nutrición para reducir la sal y el exceso de proteína, y controlar el nivel de azúcar en la sangre en caso de tener diabetes.

¿Existen medicamentos para tratar la enfermedad crónica de los riñones? Las personas con enfermedad crónica de los riñones a menudo toman medicamentos para disminuir la presión arterial, controlar el nivel de azúcar en la sangre (glucemia) y bajar el colesterol. Los inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ACE inhibitors, por su nombre en inglés) y los bloqueadores de los receptores de angiotensina (ARBs, por sus siglas en inglés) son dos tipos de medicamentos para la presión arterial que pueden demorar el avance de la enfermedad de los riñones y retrasar la falla renal incluso en personas que no tienen presión arterial alta.

4 Comience a hablar sobre la posibilidad de diálisis y trasplante.

¿Necesitaré alguna vez hacerme diálisis? Con un control adecuado de la enfermedad, es posible que nunca necesite hacerse diálisis o al menos pueda demorarla el mayor tiempo posible. Pero si sus riñones comienzan a fallar, necesitaremos elegir un tratamiento que pueda reemplazar el trabajo que hacen sus riñones. Existen dos tipos de diálisis: una se realiza diariamente en el hogar y la otra se realiza en un centro de diálisis tres veces por semana.

¿Es el trasplante de riñón una opción? Es posible que usted pueda recibir un trasplante de riñón. El riñón puede ser donado por una persona anónima recién fallecida o por una persona que todavía está viva. El trasplante de riñón es un tratamiento, no una cura.

Para más información sobre estos temas de conversación o para solicitar este bloc con hojas separables, visite www.nkdep.nih.gov o llame al 1-866-454-3639 (1-866-4 KIDNEY). El Programa de Educación Nacional sobre la Enfermedad de los Riñones es una iniciativa de los Institutos Nacionales de la Salud.